Orientering til pårørende til personer med stress

Stresstilstanden kan være svær at forstå og er ofte kompleks. Flere ting i personens livsførelse gennem den sidste tid har medført et øget psykisk og fysisk pres.
Stress i længere tid udmatter hjernen – en overbelastning som en almindelig nattesøvn ikke kan klare. Kroppen er i konstant alarmberedskab og personen bliver udmattet og må blive sygemeldt. Alligevel fortsætter personen med at forsøge at opretholde sine planer, det kan være en opgave man nemt har kunnet klare tidligere. Personens egne forventninger og omgivelsernes forventninger til hvad den sygemeldte kan klare i løbet af en dag, bevirker at personen udmattes ved at forsøge at opføre sig ”normalt”.
Dette opslidende mønster kan fortsætte længe.

Rehabiliteringsproces

Det er **nødvendigt** at erkende og gennemgå de forhold der førte til sygdom. Rent praktisk må man trække sig ud af ”forhold”, der har indflydelse på sygdommen. Det er vigtigt at genvinde den sunde sans og se tingene i deres rette sammenhæng samt forstå, at stress-rehabiliteringsarbejdet er det vigtigste arbejde man kan foretage sig! At **opgaven er en selv!** Dernæst skal der ske en genopbygning med en struktur(se bilag) for dagligdagen der tager højde for det nedsatte funktionsniveau som tilgodeser de helt basale behov. Hvile, aktivitet og forplejning skal komme i et regelmæssigt flow med en forudsigelig fast struktur for hver dag, for at genfinde sin døgnrytme.
Bedring vil indtræffe hvis man overholder den daglige struktur, forudsat at forholdet mellem aktivitet og hvile er doseret hensigtsmæssigt. Træder man udenfor skemaet for tidligt vil man få opblussen i sine symptomer. Kuren består da i at gå tilbage til skemaet igen. Når man i en længere periode har oplevet, at ens symptomer er i bedring, kan man i enkeltsituationer gå ud over skemaet og efterhånden klare flere ting.
I rehabiliteringsprocessen må man **trække sig ud af sociale ”forhold”**, da disse sammenhænge kræver energi som man ikke har, tilstanden forværres lidt hver gang man forsøger at presse sig selv ud i disse sammenhænge.

Orientering til venner og bekendte kan være en hjælp under sygemeldingen og give større forståelse for alle parter. Det kan gøres på en fælles mail, hvor du forsøger at fortælle at du er sygemeldt med stress og for at få det bedre må du i den næste periode skære ned eller helt undgå sociale sammenhænge. Der er ikke noget du hellere ville end at kunne deltage, men at du håber på forståelse og at du kontakter folk når dit overskud vender tilbage igen.

Hvordan støtter du bedst i helbredelsesprocessen

Undgå at opmuntre personen til at tage sig sammen, og komme i gang med sit liv – man kan ikke uden at overbelaste sig selv igen. Undgå at bede personen om at forklare og tale om hvordan det går. Forklaringer om ”hvorfor man er syg”, ”hvordan det går” og ”hvad man vil i fremtiden” er belastende at bearbejde, derfor er det nødvendigt at omgivelserne **undgår ”at presse på”** i et forsøg på at fremskynde fremgang.

Hele familien berøres af situationen

Rytmer og vaner i familien må ændres for en tid, for at den sygemeldte kan genvinde sin energi. Ægtefællen må påtage sig opgaver for at aflaste den sygemeldte og over en længere periode støtte den sygemeldte til at fastholde den planlagte struktur og en forudsigelig hverdag. **Accepter og støt op omkring**, at der er et øget behov for hvile/søvn og **et generelt nedsat funktionsniveau, da dette vil øge muligheden for bedring i helbredstilstanden.**
Som pårørende er det vigtigt, at du fastholder dine interesser for at koble fra og hente energi til de ekstra opgaver der skal klares hjemme. At du og eventuelt børn deltager i sociale arrangementer med venner og familie også selvom, at den sygemeldte ikke deltager. Bevar troen på at i som familie kan klare situationen.

Hvor lang tid tager det at blive rask?

Det er nødvendigt med en rehabiliteringsperiode hvor der kun lægges vægt på at berolige den tilstand af stress der svækker nervesystemet. **Hjernen kan ikke blive rask uden også tid til at blive rask.** Hvor længe det tager at blive rask er individuelt. Der er behov for rehabiliterende aktiviteter **i længere tid end du tro** også sideløbende med at du genoptager arbejdslivet. Under rehabiliteringsprocessen sker det, at der opleves glimtvis bedring og lyst til at arbejde og til at komme i gang igen. Når bedringen viser sig stabil, kan arbejdet genoptages og veltilrettelagt genoptagelse af afgrænsede arbejdsopgaver samt hensyntagen til omfanget af arbejdstid, er en god forudsætning for fortsat bedring af helbredet.